

Presión arterial alta

High Blood Pressure



La presión arterial es una medida de la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias.

Las lecturas de la presión arterial incluyen dos números. El primer número indica la presión sistólica. Esta es la fuerza que ejerce la sangre sobre las paredes de las arterias mientras el corazón bombea. El segundo número indica la presión diastólica. Esta es la fuerza que ejerce la sangre sobre las paredes de las arterias entre cada latido del corazón, cuando este está en reposo.

¿Qué es la presión arterial alta?

A pesar de lo que mucha gente cree, la presión arterial alta no suele causar dolor de cabeza ni lo hace sentir mareado o aturdido. Por lo general, no causa síntomas. Pero sí aumenta su riesgo de ataque cerebral, ataque cardíaco y otros problemas. Usted y su médico hablarán sobre los riesgos de estos problemas en función de su presión arterial.

Si usted tiene presión arterial alta, su médico le dará una meta para su presión arterial. Su meta se basará en su salud y su edad.

Los cambios en el estilo de vida, como alimentarse en forma saludable y hacer actividad, siempre son importantes para ayudar a bajar la presión arterial. También podría tomar medicamentos para lograr su meta de presión arterial.

¿Qué puede hacer acerca de la presión arterial alta?

Siga su plan de tratamiento

- Tome sus medicamentos tal como le han sido recetados. Llame a su médico si cree que está teniendo un problema con su medicamento. Es posible que deba tomar un tipo de medicamento, o más de uno, para disminuir la presión arterial. Si deja de tomar su medicamento, su presión arterial volverá a subir.
- Visite a su médico con regularidad.
- Aprenda a revisarse la presión arterial en su hogar.
- Si está tomando medicamentos para la presión arterial, hable con su médico antes de tomar descongestionantes o antiinflamatorios no esteroideos (AINE), como el ibuprofeno. Algunos de estos medicamentos pueden aumentar la presión arterial o interactuar con medicamentos para la presión arterial.

Haga cambios en el estilo de vida

- Mantenga un peso saludable. Esto es particularmente importante si aumenta de peso en la zona de la cintura. Si tiene sobrepeso, bajar tan solo 10 libras (4.5 kg) puede ayudarle a bajar la presión arterial.

- Trate de hacer actividad aeróbica moderada al menos 2½ horas a la semana. O trate de hacer actividad intensa al menos 1¼ horas a la semana.
- Si bebe alcohol, hágalo con moderación. Limite el alcohol a 2 bebidas al día si es hombre, y 1 bebida al día si es mujer.
- Trate de limitar la cantidad de sodio que consume a menos de 1,500 miligramos (mg) al día.
- Siga el plan de alimentación DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension [estrategias dietéticas para detener la hipertensión]). Este plan puede ayudarle a bajar la presión arterial. Se centra en las frutas, las verduras, las grasas saludables y los productos lácteos bajos en grasa. Este tipo de plan de alimentación puede ayudarle a bajar de peso y también disminuir su riesgo de enfermedad cardíaca.
- No fume. El hábito de fumar aumenta su riesgo de ataque al corazón y ataque cerebral. Si necesita ayuda para dejar de fumar, hable con su médico sobre programas y medicamentos para dejar de fumar. Estos pueden aumentar sus probabilidades de dejar de fumar para siempre.

¿Cuándo debe pedir ayuda?

Llame a su médico ahora mismo o busque atención médica inmediata si:

- Su presión arterial es mucho más alta de lo normal (por ejemplo, es de 180/120 o superior).
- Cree que la presión arterial alta está causando síntomas, como:
 - Dolor de cabeza intenso.
 - Visión borrosa.

Preste especial atención a los cambios en su salud y asegúrese de comunicarse con su médico si:

- Su presión arterial es más alta de lo que su médico recomienda al menos 2 veces. Eso significa que el número de arriba es más alto o que el número de abajo es más alto, o ambas cosas.
- Cree que podría estar teniendo efectos secundarios de los medicamentos para la presión arterial.